# Китайские блюда

*Кулинария* - 1

**Илья Мельников**

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Китайская кухня ошеломляет европейца своим своеобразием и внешней замысловатостью. Вместе с тем, секреты китайских поваров при внимательном взгляде таковыми не являются: большое количество оригинальных китайских блюд можно приготовить из широко распространенных продуктов и разнообразить тем самым не только праздничный, но и наш будничный стол. Книга, которую читатель держит в руках, поможет это сделать каждой молодой и, тем более, опытной домохозяйке.

Чтобы приятно удивить домашних или гостей оригинальным блюдом китайской кухни, совсем не обязательно искать в магазинах концентраты китайского производства – достаточно прочитать эту книгу и… приготовить приглянувшееся угощение.

- Илья Мельников
  - ○
  - ○ Кухни разных провинций Китая
  - ○ Особенности приготовления китайских блюд
    - ■
    - ■ Нарезка продуктов
    - ■ Тепловая обработка
      - ■
      - ■ Первый способ.
      - ■ Второй способ.
      - ■ Третий способ.
  - ○ Приправы китайской кухни
  - ○ Рецепты китайской кухни
    - ■ Холодные блюда и закуски
      - ■ Салат из помидоров
      - ■ Салат из баклажанов с чесноком
      - ■ Салат из почек
      - ■ Капуста кисло-сладкая с перцем
      - ■ Ароматные яйца
      - ■ Свинина кисло-сладкая
      - ■ Яйцо с ветчиной
    - ■ Первые блюда
      - ■ Бульон с помидорами и яичными хлопьями
      - ■ Бульон с бараниной и сычуаньской капустой
      - ■ Бульон с тешей калуги
    - ■ Вторые блюда

- Филе из кур, жаренное с перцем
- Баранина, жаренная с луком
- Свинина, жаренная с перцем
- Судак по-китайски
- Зеленый стручковый перец с мясом
- Кусочки курицы с луком и перцем
- Свинина, жаренная соломкой с молодыми побегами чеснока
- Жареный рис

# Илья Мельников
# Китайские блюда

Основу китайской национальной кухни составляют блюда из самых разнообразных продуктов: крупы, муки, овощей, мяса, рыбы, морских беспозвоночных животных, водорослей, домашней птицы, молодых побегов бамбука и др.

Наиболее популярен рис. Во многих местах рисовая каша, приготовленная различными способами, заменяет хлеб. Ни один прием пищи не обходится без каши. Ее варят из гаоляна, кукурузы, проса. Из риса варят сухую рассыпчатую кашу (дань) и очень жидкую (дамичжоу), которую китайцы очень любят и употребляют только на завтрак.

Китайская пища немыслима без зернобобовых и продуктов из них: соевого масла, соевого молока, творога из сои. Насчитывают сотни рецептов блюд из свежего, сушеного, маринованного, соевого творога. Очень любят темно-коричневый жидкий соус и негустую соленую пасту из соевых бобов. Зернобобовые культуры являются основным источником белка в пище китайцев. Они заменяют мясо, потребление которого очень ограничено.

Большой популярностью у китайцев пользуются блюда и изделия из муки. Среди них: лапша, вермишель, различного рода лепешки, паровые хлебцы (пампушки), пельмени, ушки, сладкое печенье. Лапшу из крутого пресного теста отваривают в кипящей несоленой воде в течение 5 минут, затем быстро промывают холодной водой, выкладывают в большую чашу, а сверху укладывают гарнир: кусочки свинины или курицы в соусе, мелкорубленый лук, трепанги, древесные грибы, ростки бамбука и др. Те продукты, которые используются для гарнира и определяют название блюда с лапшей.

Для приготовления пельменей, пампушек с фаршем и ушек используют 3 способа тепловой обработки: варку в воде, варку на пару и жаренье.

В китайской кухне огромную роль играют овощи. Наиболее широко используется капуста (салатная китайская, белокочанная, сычуаньская) батат, картофель, редька разных типов, зеленый лук-батун, чеснок, томаты, перец, шпинат, зеленые стручки фасоли и др. Популярны толстые молодые ростки бамбука в вареном виде, гарнирах и консервах. Овощи в большом количестве маринуют, солят в соевом соусе, квасят и сушат. Они являются основной закуской к кашам, особенно засоленные в соевом соусе редька и салатная капуста.

Из мясных продуктов широкое применение в китайской кухне находит свинина. Говядина и баранина используются значительно реже. Большинство мясных блюд готовится из мяса, нарезанного мелкими ломтиками, кубиками, соломкой. Основной способ тепловой обработки – жаренье на сильном огне.

Для многих блюд используется мясо домашней птицы, особенно кур и уток. Их готовят различными способами с употреблением разнообразных соусов, крахмала, приправ и специй. Особенно любимым кушаньем является утка, целиком обжаренная в растительном масле, иногда слегка подкопченная, предварительно вымоченная в остром соевом соусе и подкрашенная в ярко-красный цвет.

Куриные и утиные яйца также широко употребляются в китайской кухне. Приготавливая некоторые холодные и горячие закуски, используют утиные яйца, законсервированные особым способом. Их обмазывают смесью золы с известью, содой и солью и выдерживают в течение 20-100 дней в чанах или земле. В результате такой выдержки белок приобретает коричневый цвет, а желток – зеленый. Яйца становятся своеобразными на вкус.

Самый распространенный напиток в Китае – чай. Его заваривают крутым кипятком в фарфоровых чайниках различных размеров, иногда – прямо в чашках. Зеленый чай пьют очень горячим без сахара.

Едят китайцы три раза в день. Традиционное время обеда – ровно в полдень.

При всем разнообразии блюд китайской национальной кухни пища китайцев отличается простотой и однообразием. Обилие изысканных блюд, которые подаются в ресторанах и на званых обедах, приготовленных из всего, что растет, бегает, плавает и летает, не представляет народной китайской еды. Эта еда банкетная, деликатесная, которую простые люди едят лишь в дни свадеб и праздников.

Национальная кухня Китая делится на ряд местных кухонь, которые различаются между собой очень резко способами приготовления отдельных блюд 14 кухонь, среди них пекинская, кантонская, сычуаньская, шанхайская и др.

# Кухни разных провинций Китая

Китай – страна с множеством этнических групп, поэтому, неудивительно, что каждый ее район отличается своим климатом, историей, обычаями и продуктами. Отсюда и особенности региональных кухонь. Так, для юга Китая характерны сладкие блюда, именно там в основном производят сахар, а северные районы отличаются солеными блюдами – здесь добывают соль. Провинции Цзянсу и Чжэцзян находятся поблизости от моря в низине, где много рек и озер, поэтому их кухни славятся разнообразием и обилием блюд из морских и речных продуктов. Пекин, Тяньцзинь и другие центры на севере Китая известны ресторанами, где угощают жареными на открытом огне или масле мясными блюдами. В Гуанчжоу, Шанхае и других портовых городах традиционные способы приготовления пищи чаще сочетаются с западными.

Китайские кулинары выделяют четыре основные кулинарные школы, которые происходят из пяти провинций: Шаньдун, Сычуань, Цзянсу, Чжэнцян и Гуандун. Эти школы в свою очередь подразделяются на двадцать самых известных стилей кулинарии – пекинский, шанхайский, хэнаньский, хубэйский, мусульманский, вегетарианский и т. д. Кроме того, существует великое множество местных кухонь. Практически в каждом городе или сельском районе Китая хранят секреты приготовления блюд, которые характерны только для данной местности. Китайцы утверждают, что сейчас по всей стране известно более пяти тысяч блюд, не считая блюд домашней кулинарии, которые могут резко увеличить это число.

Шаньдунская кухня легкая и аппетитная, не злоупотребляющая жирами. К лучшим блюдам этой кухни в первую очередь относятся супы: чистые отвары и молочные бульоны. Всемирно известен, например, «суп из ласточкиных гнезд» – чистый отвар вполне съедобной и полезной слюны, которой ласточки скрепляют свои жилища. Обычно этот суп подается на официальных банкетах. Молочный бульон содержит не только молоко, он приправляется местными цзианьскими овощами, другие города провинции шаньдун, расположенные вдоль побережья, славятся морскими деликатесами, такими, как «быстро поджаренные ракушки» или «устрицы, прожаренные в глубоком слое масла». Эти блюда обыкновенно подают к вину.

Из многочисленных видов пресноводных рыб шаньдунского стола самым популярным считается китайский окунь, а из морских гурманы предпочитают лососевых, большого и малого

горбыля, рыбу-саблю, камбалу, в пресноводном пруде на горе тайшань, питающемся из источника, обитает так называемая «рыба с красной чешуей». На самом деле ее чешуя имеет золотистый оттенок и лишь плавники окаймлены красной полосой. Мясо ее особенно сочно. Вычищенная, промытая, она натирается пряностями, жарится в глубоком слое масла и подается приправленной солью. Рестораны в городе Цзинань славятся карпом из реки Хуанхэ в кисло-сладком соусе. При приготовлении карпу наносят косые надрезы по обоим бокам, покрывают его слоем взбитых яиц, жарят в глубоком слое масла, заливают кисло-сладким соусом и подают на стол. Голова и хвост рыбы поднимаются во время жаренья, поэтому на столе она появляется согнутой в дугу.

Блюда из рыбы характерны и для цзянсу-чжэцзянской кухни, которая основывается на четырех главных кулинарных приемах: варке, парении, тушении и кипячении на медленном огне. Пища здесь отличается слегка сладким привкусом, одно из самых острых блюд – все та же рыба в кисло-сладком соусе, но приготовленная по – другому.

Для цзянсу–чжэнзянской кухни характерны паровые блюда. На пару готовят курицу, мясо, яйца и другие продукты. Особой популярностью пользуется паровая рыба, она отличается нежным вкусом и сочным ароматом.

Очень благоприятна для кулинаров провинция Гуандун. Она расположена в субтропиках, где все растет быстро: и бахчевые культуры, и овощи, и фрукты. Провинцию покрывает густая сеть рек, а юг омывает море. Тут водится бесчисленное множество рыбы, раков, моллюсков, крабов, трепангов. В Китае шутят, что в кантоне (гуанчжоу) едят практически все, что летает, (кроме самолетов), передвигается по суше (кроме трактора) и плавает (кроме подводной лодки).

Гуандунская кухня крайне разнообразна. Она основана главным образом на поджаривании, жарке в глубоком слое масла, тушении и кипячении на слабом огне.

Здесь едят змей, кошек и собак, полевых мышей, крокодилов, лягушек, обезьян, оленей и цапель. Змеиное мясо – одно из популярных блюд кантонской кухни. Самые ядовитые змеи, если отрезать им голову, превращаются в нежный по вкусу, тонизирующий продукт. Вареная змея считается особенным лакомством, история этого блюда насчитывает более тысячи лет.

Самым утонченным, изысканным блюдом, которое приготавливается из змеи, по мнению китайских гурманов, является «битва дракона с тигром». Оно изготавливается из ядовитых змей трех родов, дикой кошки и более двадцати видов

пряностей. Блюдо готовится очень сложным способом, состоящим из нескольких десятков операций. Завершающей стадией является украшение блюда листьями лимонного дерева и лепестками хризантемы.

Другим, несколько более простым блюдом является суп из змей. Обычно к змее в этом супе добавляют мясо кошки и курицы. Суп прозрачный, все содержимое его сильно разварено, так что и не угадаешь, где змея, где кошка, а где курица. В суп также бросают лепестки хризантемы и маленькие хрустящие лепешки.

Лучшими сезонами для блюд из мяса считается осень и зима. В Гуанчжоу есть большой ресторан, который специализируется на приготовлении блюд из змей и предлагающий особые банкетные меню, изюминкой которых бывает светло-синее вино из змеиной желчи.

Китайцы говорят, что мясо змеи облегчает ревматические боли, питает кровь, а змеиная желчь часто используется в укрепляющих средствах. Знатоки утверждают, что змеиный желчный пузырь размером с палец, дает столько энергии, что ее хватает на пару бессонных ночей.

Пекинская кухня чаще всего ассоциируется с «пекинской жареной уткой». Это блюдо – желанный деликатес для каждого посетителя столицы. Впервые оно появилось в императорских кухнях Минской династии, а двести лет спустя распространилось на рестораны для широкой публики. Самый первый ресторан, где было подано это яство, был основан более четырехсот лет назад.

«Пекинская утка» обладает двумя особенностями: превосходное качество мяса и оригинальный способ его приготовления. Это блюдо готовят из уток особой разновидности. Ее выращивают на птичьих дворах в окрестностях Пекина, которые славятся хорошей водой и обилием растительности. После двух месяцев усиленного питания утка готова для жаренья. Она отличается обилием мяса на грудке, тонкой кожей и нежным мясом. Утку ощипывают, хорошо промывают, затем между кожей и мясом вводят сжатый воздух. Кожу обваривают кипятком и покрывают сиропом. Этот сироп придает утке ярко-красную окраску и делает кожу хрустящей. Тушку подвешивают в печи, температура которой достигает 250 градусов. Через 40 минут тушка приобретает ровный темно-красный цвет.

Сервируется «пекинская утка» особым способом. Через 5 – 6 минут после того, как ее вынут из духовки, повар быстро разрезает ее на 120 ломтиков, причем на каждом кусочке есть и мясо и кожа. Эти ломтики вместе с нарезанным зеленым луком и крошеным чесноком заворачивают в тонкие блинчики и едят, обмакивая в соус из сладкой сои. Кроме того, из крылышек,

лапок, языка, сердца и печенки утки приготавливают десятки горячих и холодных блюд, которые вместе с самой уткой составляют «полный банкет».

# Особенности приготовления китайских блюд

В целом китайская кухня имеет много характерных особенностей. Среди них важное место занимают скоростные методы приготовления пищи. В той части ресторана, где стоят плиты, человек не знакомый с методами приготовления некоторых блюд китайской кухни чувствует себя, как у мартеновской печи. Вырезы конфорок огромны, в них до половины погружаются котлы и кастрюли. Печь чаще всего топят углем. Конфорки раскалены докрасна или почти добела. На угли для большего жара кладут куски чугуна. Приготовления пищи похоже на манипуляции фокусника, с трудом улавливается движение рук. На сковороду, которую повар все время шевелит, кладется жир в тот самый момент, когда сковорода соприкасается с нагретой плитой. Жир закипает сразу, в него тут же опускается мелко нарезанный продукт. После молниеносной жарки готовое блюдо перелетает в дуршлаг, а затем на тарелку. Вся процедура занимает не более полутора минут, и блюдо готово.

Весьма важным и положительным для таких скоростных методов приготовления пищи является то, что в продукте сохраняется все ценное, в том числе минеральные соли и витамины. Отсюда и неповторимый запах и вкус китайских кушаний, с которыми не могут сравниться никакие другие.

В китайской кухне очень важно искусно нарезать подготовленные продукты.

# Нарезка продуктов

Для большинства блюд продукты нарезают на очень маленькие кусочки: кубиками (1 см. кубический), соломкой (толщиной 2 мм., длиной 6 – 8 см.), ромбиками (толщиной 1 см., высотой 2 см., длиной 6 см.), ломтиками (толщиной 1,5 – 2 мм., высотой 2 мм. и длиной 6 – 7 см.). При этом особое внимание обращается на равномерность нарезки по толщине и длине.

Когда мясо или рыбу нарезают одним куском на порцию, а также при нарезке продуктов, при обработке свиных почек, потрохов птицы, перед тепловой обработкой делают неглубокие косые надрезы. Нарезку продуктов производят большими и тяжелыми ножами – тесаками. Равномерность нарезки продуктов исключает недожаривание или пережаривание.

Итак, стоит еще раз обратить внимание на то, что в китайской кулинарии большое внимание уделяют нарезке продуктов. Называют следующие виды нарезки: ломтики, полоски, кубы, кубики, дольки, зернышки, шарики. Продукты могут быть накрошены или растерты, им можно придать форму колосьев пшеницы, снопов, цветов. Во время празднования дней рождения или свадеб из продуктов вырезаются иероглифы «долголетие» или «счастье».

# Тепловая обработка

Специалисты китайской кулинарии различают более двадцати способов приготовления пищи, среди них отметим следующие основные виды тепловой обработки.

**Варка в воде** (холодной или горячей). В этом случае продукт кладут в холодную или горячую воду и варят на слабом огне, добавляя по мере выкипания холодную воду. Это один из способов готовки китайских пельменей.

**Варка в бульоне**. Продукт опускают в кипящий бульон, нарезанный тонкими кусочками и ставят кастрюлю на сильный огонь. Как только бульон закипает, продукты из него вынимают. Они уже готовы. Так готовят прозрачные супы.

**Варка в бульоне со специями**. Вместо кастрюли при этом способе используется глубокая сковорода, в которую наливают большое количество бульона и кладут специи и продукты. Сковороду нагревают на среднем огне. После удаления пены вливают крахмал, разведенный в холодной воде в пропорции один к двум. Этим способом приготавливают горячие блюда в соусе.

**Варка в маринаде**. В посуду наливают одинаковое количество воды и соевого соуса, опускают марлевый мешочек со специями, добавляют ароматические овощи, сахар и рисовое вино. Доводят до кипения и варят до готовности. Этот способ применяют для приготовления ароматной курицы или баранины.

**Варка на пару**. При этом способе продукты следует класть в паровые сита или в пароварку, которая состоит из нескольких сит, вставляющихся одно в другое. На специальном очаге с котлом кипит вода. Затем блюдо быстро перекладывают в фарфоровую или керамическую посуду, куда добавляют специи и приправы. На пару готовят многие блюда, но наиболее часто пельмени, пампушки и рис.

Варке риса в китайской кухне придают очень большое значение. Существует несколько способов тепловой обработки этого продукта.

## Первый способ.

Вначале рис перебирают, затем промывают в холодной воде несколько раз, протирая до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Промытую крупу ссыпают в котел или кастрюлю и заливают холодной водой так, чтобы она покрывала рис на высоту 3 см. Соотношение риса и воды должно быть 1:3. Для

получения рассыпчатого риса такое соотношение воды и крупы обязательно.

Варят рис без помешивания под крышкой сначала на сильном огне, потом на слабом.

## Второй способ.

Подготовленный рис всыпают в большое количество кипящей воды и варят, помешивая, до полуготовности. Соотношение крупы и воды должно быть 1:6. Сваренный до полуготовности рис перекладывают дуршлагом в специальное паровое сито, на дно которого уложено влажное полотенце. Сито ставят на котел или электросковородку с бурно кипящей водой и варят на пару до готовности.

## Третий способ.

Этим способом готовят жидкую кашу дамичжоу. Воду наливают из расчета 1 кг. риса на 10 л. воды, затем кашу уваривают до желаемой густоты сначала на сильном огне, а затем на слабом до готовности. Иногда такую кашу готовят с небольшим количеством мелких крахмалистых бобов.

Рис варят без соли, отпускают в пиалах.

**Для приготовления некоторых блюд используют тушение.** Существуют два способа тушения.

Первый способ – на сковородку наливают небольшое количество жира, нагревают его на сильном огне, обжаривают продукты в течение одной минуты, затем наливают в них вино, бульон, кладут специи. Блюдо тушат на слабом огне до готовности, потом ставят на сильный огонь, чтобы жидкость испарилась.

Второй способ. При этом способе продукты сначала обжаривают с обеих сторон на сковороде до образования золотистой корочки, затем на сковороду вливают куриный бульон, кладут специи и держат на слабом огне до тех пор, пока бульон не испарится.

**Жаренье продуктов**. В китайской кулинарии распространено жаренье продуктов с обеих сторон в небольшом количестве жира. Жир нагревают на среднем огне, затем на сковороду кладут продукты и обжаривают со всех сторон до образования золотистой корочки. После этого добавляют специи и приправы, несколько раз встряхивая сковородку и, переворачивая продукты, пока они не будут готовы.

При жарении в полуфритюре количество жира почти равно

количеству продуктов – мяса, рыбы или птицы. Сковороду постоянно встряхивают. Затем ее содержимое откидывают в другую посуду, на сковороду кладут остальные продукты, необходимые для приготовления данного блюда и жарят до полуготовности. Потом все соединяют и жарят вместе.

Применяется также и иной способ жаренья мяса в полуфритюре, когда сковородку ставят на сильный огонь, берут то же количество жира и, когда он нагревается приблизительно до 80 градусов, кладут в него продукты, нарезанные на кусочки и смоченные в яйце и крахмале, в пропорции один к двум. Кушанье перемешивают железными палочками. Так приготавливают «корейку, жареную с чесноком и луком» или «жареную свиную печень».

Применяют китайцы и жаренье во фритюре, при котором в глубокую сковородку наливают большое количество жира (3 – 4 литра) и доводят его до кипения. О том, что масло кипит, говорит потрескивание. Во фритюр опускают большие куски мяса, тушки и желудки птицы жарят до готовности. Жир можно использовать несколько раз. Так делают «баранину фри ароматичную».

**Копчение.** В металлическую посуду кладут кусок раскаленного железа или древесный уголь, насыпают слой опилок, а сверху – сахарный песок. Внутрь посуды ставят специальное металлическое сито, которое должно соприкасаться с опилками. В сито кладут продукты и закрывают посуду металлической крышкой. От опилок идет дым, который и способствует копчению.

Пекинскую утку жарят в печи. Печь используется специальная, без трубы. Топливо подкладывают через отверстие, которое может прикрываться. В центре печи расположены специальные перекладины, на которые подвешивают на крюк уток. После топки уголь собирают у отверстия печи, где и дожаривают птицу.

Среди мясных блюд самым популярным в китайской кухне является блюдо, приготовленное из свинины.

# Приправы китайской кухни

Китайская кухня очень богата приправами. В начале нашего тысячелетия китайцы говорили о «пяти вкусовых ощущениях», к которым относится острое, кислое, соленое, горькое и сладкое. Соответствующий вкус блюдам придавали имбирь, уксус, соль, вино и патока. На китайских столах нет привычной для нас солонки. Соль заменяет острый темно-коричневый жидкий соус или негустая соленая масса из соевых бобов. Первое место занимает имбирь, который является основной приправой и придает каждому блюду своеобразие.

Имбирь – это высушенное корневище тропического растения. У него приятный специфический запах и вкус, содержит большое количество эфирных масел. Применяется в свежем, сушеном виде и в порошке.

Одной из основных приправ китайской кухни является соевый соус. Он часто заменяет соль. Готовится он из соевых бобов путем ферментации. Китайцы считают, что соевый соус обладает антитоксическим свойством и добавляют его во время приготовления самых различных блюд, в том числе и сладких.

В овощные блюда добавляют кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем, что придает этим блюдам своеобразный запах. Вкус перца очень пряный, острый, напоминающий вкус душистого перца – горошка, смешанного с черным перцем, но менее жгучий. Китайский перец можно заменить смесью душистого перца с черным молотым перцем.

Китайский уксус более ароматичный, чем наш, белый. Он необходим во время приготовления мучных, рыбных и мясных блюд.

Крахмальная вязига – специфическая приправа. Изготавливается она из чистого крахмала и обладает хорошим вкусовыми качествами. Различными видами вязиги заправляют супы, добавляют в гарниры и закуски.

Другая разновидность вязиги – высушенная спинная струна (хорда) осетровых рыб – белуги, калуги, осетра, севрюги.

До высушивания хорду освобождают от имеющейся на ней студенистой массы, а в конце высушивания скручивают жгутами.

Сушеная вязига не обладает ни запахом, ни вкусом.

# Рецепты китайской кухни

# Холодные блюда и закуски

## Салат из помидоров

Помидоры промывают, вырезают плодоножки и нарезают кружочками толщиной 3 мм., кладут горкой в салатник или на тарелку и посыпают сахарным песком.

Помидоры 600 г., сахар 120 г.

## Салат из баклажанов с чесноком

Баклажаны очищают, промывают, разрезают вдоль пополам и варят до готовности на пару. После этого охлаждают, нарезают соломкой, добавляют соевый соус, кунжутное масло, уксус, концентрат, соль. Продукты перемешивают, укладывают горкой в салатник или на тарелку, сверху посыпают мелкорубленым чесноком. Отдельно подают соевый соус (25 г.).

Баклажаны 169 г., масло кунжутное 20 г., чеснок 13 г., соус соевый 30 г., концентрат 5 г., уксус 3 г.

## Салат из почек

Почки свиные зачищают от пленок и жира, промывают, нарезают соломкой, затем ошпаривают кипятком, откидывают и охлаждают. Зеленый салат перебирают, промывают, разрезают на 3 части. На середину тарелки кладут сало, сверху почки, поливают все соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом и уксусом.

Почки свиные 250 г., салат зеленый 35 г., соус соевый 5 г., масло кунжутное 5 г., концентрат 2 г., уксус 5 г.

## Капуста кисло-сладкая с перцем

Для приготовления этого блюда требуется небольшой кочан капусты, одна морковь, стручок красного перца, 10 горошин перца душистого, 10 г. кунжутного масла, 5 г. глутамината натрия (концентрата), 20 г. растительного масла, 10 г. уксуса, 20 г. сахара, соль по вкусу.

Капуста без кочерыжки режется квадратами, а морковь – тонкой соломкой. Все приготовленное заливается кипятком на 5 минут, затем промывается холодной водой. Удаляется плодоножка и семена у стручкового перца. Он нарезается

небольшими кусочками и обжаривается в растительном масле. Надо следить за тем, чтобы перец при обжаривании не почернел. Соль, сахар, уксус разводятся в 50 г. воды в такой пропорции, чтобы ни один компонент не преобладал над другим.

Капусту и морковь кладут в кастрюлю, добавляется душистый перец, который можно заменить смесью душистого перца и черного перца, вливается масло с обжаренным красным перцем и раствор сахара, уксуса и соли. Все хорошо перемешивается и оставляется на 2 часа. Затем вновь перемешивается. Перекладывается в салатницу, поливается кунжутным маслом или посыпается пережаренным и молотым кунжутным семенем.

## Ароматные яйца

Свежие утиные или куриные яйца положить в чан на солому и прикрыть какой-либо трухой.

Приготовить отвар из чая, хвои, который можно заменить хвойным экстрактом, добавить соды и соли. Смешать отвар с глиной, древесной золой и известью. Охлажденным отваром залить яйца и больше месяца держать их в теплом месте. Готовые яйца с темным плотным желтком и прозрачным белком обладают неповторимым ароматом и подаются в качестве холодной закуски.

## Свинина кисло-сладкая

Мякоть свинины, зачищенную от жира и сухожилий, нарезают на куски по 400 – 500 г., сверху делают неглубокие надрезы. Затем свинину обжаривают во фритюре до тех пор, пока не образуется светло-коричневая корочка. Обжаренное мясо кладут в посуду, вливают бульон так, чтобы он покрывал мясо, добавляют водку, имбирь, концентрат, соевый соус и тушат до готовности. После этого свинину вынимают, в оставшийся бульон добавляют сахар и проваривают до загустения. Этим соусом заливают свинину. Хранят на холоде. Перед подачей нарезают тонкими ломтиками одинакового размера и укладывают в виде лестницы. Отдельно подают соевый соус (25 г.).

Свинина 170 г., сало свиное 20 г., соус соевый 30 г., водка рисовая 10 г., имбирь свежий 10 г., концентрат 5 г., сахар 30 г.

## Яйцо с ветчиной

Ветчину мелко порубить, яйца взбить, смешать с мукой и панировочными сухарями. Из этой массы приготовить клецки

величиной с голубиное яйцо и обжарить их во фритюре. Жарить 5 минут. Отдельно подать рис и зеленый салат.

400 г. ветчины, 4 яйца, 1 чайная ложка муки, 65 г. панировочных сухарей, жир для жаренья.

# Первые блюда

## Бульон с помидорами и яичными хлопьями

Помидоры промыть, вырезать плодоножку, ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать мелкими дольками. Подготовленные помидоры положить в кастрюлю, влить готовый бульон (лучше куриный), довести до кипения, снять пену, влить тонкой струйкой, помешивая, предварительно взбитое яйцо, добавить специи.

Подавать в пиале или глубокой тарелке. По желанию посыпать нарезанным зеленым луком или кинзой.

125 г. помидоров, 1 яйцо, 10 г. вина (хереса или коньяка, разбавленного водой 1:1), 5 г. соевого соуса, 1 г. концентрата (глутамината натрия), 5 г. кунжутного или другого растительного масла, 1 г. имбиря (желательно в порошке), соль по вкусу.

## Бульон с бараниной и сычуаньской капустой

Сычуаньская капуста напоминает редьку. В пищу употребляется в маринованном виде, в сочетании с другими продуктами для приготовления горячих блюд и в качестве гарниров к бульонам.

Баранину – мякоть задней ноги зачищают от жира и нарезают ломтиками. Сычуаньскую капусту отжимают. Вначале баранину, а затем капусту ошпаривают кипятком, откидывают и кладут в суповую миску или пиалу и вливают готовый предварительно вскипяченный куриный бульон, заправляют кунжутным маслом.

Баранина 110 г., капуста сычуаньская маринованная 50 г., водка рисовая 10 г., концентрат 5 г., соус соевый 5 г., квасцы 1 г., соль 1 г.

## Бульон с тешей калуги

Вареную курицу и тешу калуги нарезают ломтиками. Подготовленные продукты и зеленый горошек ошпаривают, откидывают, заливают готовым бульоном, доводят до кипения, снимают пену, добавляют кунжутное масло.

Теша калуги сушеная 25 г., курица 110 г., горошек зеленый 30 г., сало свиное 3 г., водка рисовая 10 г., имбирь 10 г., концентрат 5 г., квасцы 1 г., соус соевый 5 г., масло кунжутное 5 г., соль 1 г.

# Вторые блюда

## Филе из кур, жаренное с перцем

Филе куриное нарезают кубиками 1,5 см. х1,5 см., смачивают в яичном белке, смешанном с крахмалом, который предварительно разводят холодной водой (1: 1) и обжаривают во фритюре до образования бледной корочки. Красный стручковый перец очищают от семян и нарезают мелкими кубиками. Репчатый лук нарезают кубиками.

На сильно разогретую сковородку с небольшим количеством жира кладут стручковый перец, репчатый лук и, неоднократно встряхивая сковородку, поджаривают. Затем кладут филе куриное, концентрат (глутаминат натрия), вливают соевый соус, рисовую водку и, вращая сковородку слева направо, вливают сначала крахмал, разведенный холодной водой (1: 2), а затем растопленное свиное сало или кунжутный жир.

Курица 230 г., лук репчатый 35 г., перец стручковый красный 10 г., яйцо, крахмал 15 г., водка рисовая 10 г., сало свиное 30 г., соус соевый 5 г., концентрат 5 г.

## Баранина, жаренная с луком

Баранину нарезают тонкими ломтиками и смачивают в смеси яиц и крахмала, разведенного водой (1: 1), подготовленный лук шинкуют. Затем мясо вместе с луком жарят в слабонагретом фритюре до готовности и откидывают. На эту же сковородку, оставив на ней немного жира, вновь кладут лук и, встряхивая сковороду, обжаривают, вводят концентрат, соевый соус, рисовую водку, концентрированный куриный бульон без специй, снова встряхивают и вливают кунжутное масло.

Поджаренный лук смешивают с приготовленным мясом.

Баранина 155 г. или вырезка говяжья 160 г., лук репчатый 63 г., сало свиное 30 г., соус соевый 5 г., водка рисовая 10 г., масло кунжутное 5 г., концентрат 5 г., лук зеленый 12 г., крахмал 20 г., яйцо (белок).

## Свинина, жаренная с перцем

Свинину нарезают кубиками и готовят так же, как и баранину жареную с луком.

Свинина 150 г., перец красный сушеный 10 г., сало свиное

30 г., соус соевый 5 г., водка рисовая 10 г., крахмал 20 г., лук репчатый 13 г., яйцо (белок), концентрат 5 г.

## Судак по-китайски

Порционные куски филе судака без кожи и костей (по одному куску на порцию) маринуют в течение 10 – 15 минут в соевом соусе, смешанном с кунжутным маслом, концентратом, мелкорубленым имбирем, молодым душистым перцем и солью. Затем куски рыбы панируют в муке, смазывают взбитым яйцом и снова панируют в сухарях, а затем жарят во фритюре. Перец, смешанный с солью, подают отдельно.

Судак 185 г., сало свиное 20 г., соус соевый 5 г., яйцо, имбирь свежий 10 г., концентрат 5 г., масло кунжутное 5 г., перец душистый 1 г., соль по вкусу.

## Зеленый стручковый перец с мясом

150 г. постной свинины, 1 чайная ложка свежей зелени, 1, 5 чайной ложки крахмала, 6 стручков сладкого перца, 3 ложки растительного масла.

***Соус:*** 1 столовая ложка зелени, 1,5 ложки десертного вина, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Мясо нарезать полосками шириной 4 см., перец нарезать и удалить семена. Смешать продукты, предназначенные для соуса. Масло сильно разогреть, положить в него мясо и быстро обжарить в течение 30 секунд. Как только мясо изменит цвет, снять с огня. Оставшееся масло разогреть, добавить нарезанные стручки и жарить также полминуты, постоянно помешивая. Добавить мясо, затем соус и жарить все вместе еще несколько минут. Мясо должно быть нежным, а перец – остаться хрустящим. Вместо стручкового перца можно взять лук-порей или любые другие овощи.

## Кусочки курицы с луком и перцем

1 курица, 100 г. репчатого лука, 1 стручок красного перца, масло растительное для фритюра, 25 г. вина, 10 г. сахара, соль по вкусу.

Курицу с костями нарубить кусочками 3 х 3 см., положить в миску, добавить 5 г. вина и 10 г. соуса. Перемешать и мариновать 15 минут. Лук нарезать дольками. Красный перец очистить и нарезать на несколько частей.

Сильно нагреть сковородку с растительным маслом.

Кусочки курицы обжарить во фритюре до коричневого цвета и откинуть в дуршлаг. Слить масло, оставив на сковороде лишь небольшое количество, обжарить в нем стручковый перец и лук, добавить 1 л. бульона или воды, 20 г. соевого соуса и 20 г. вина, соль и сахар, положить кусочки обжареной курицы. После закипания варить до готовности на медленном огне.

## Свинина, жаренная соломкой с молодыми побегами чеснока

150 г. свинины, 200 г. молодых побегов чеснока, 25 г. растительного масла, 20 г. соевого соуса, 10 г. вина, 15 г. крахмала, 1 белок яйца, соль по вкусу.

Мякоть свинины нарезать соломкой, смочить в смеси белка с крахмалом, разведенным в холодной воде в пропорции 1: 1, хорошенько перемешать, добавить немного растительного масла, отдельно нарезать побеги чеснока.

Раскалить сковородку, влить на нее растительное масло, дав ему нагреться, опустить свинину и прожарить до образования золотистой корочки. Затем добавить подготовленную в отдельной посуде смесь из соевого соуса и вина, положить побеги чеснока, соль, перемешать, выложить горкой на тарелку.

## Жареный рис

1 стакан нарезанного кусочками отварного мяса, 3 стакана холодного риса, 3 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 1 столовая ложка зелени, 2 небольшие луковицы или 3 ложки мелко нарубленного зеленого лука, соль.

Разогреть на сковороде масло, добавить рис, обжарить его в течение 10 минут, слегка помешивая. Добавить мясо, зелень, соль, взбитые яйца и размешать. Перед подачей к столу посыпать луком.